

JINGSHEN

欧洲最著名的精神疗法专家27年来的经验结晶
一本有指导意义的实用手册

精神 疗法

常见疾病、事故伤痛和急救

[德]霍斯特·克罗讷 著 乐波娜 译



JINGSHEN
L I A O F A

精神 疗法

常见疾病、事故伤痛和急救

[德]霍斯特·克罗讷 著 乐波娜 译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

精神疗法/(德)霍斯特·克罗讷著;乐波娜译. —杭州:浙江人民出版社,2008.5

ISBN 978-7-213-03696-5

I. 精… II. ①霍…②乐… III. 精神疗法 IV. R459.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 010228 号

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2006-106号

书 名 精神疗法
作 者 霍斯特·克罗讷 著 乐波娜 译
出版发行 浙江人民出版社
杭州市体育场路347号
市场部电话:(0571)85061682 85176516
责任编辑 赵一明
责任校对 张谷年
封面设计 顾 页
电脑制版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州大众美术印刷厂
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 8.75
字 数 11万
插 页 2
版 次 2008年5月第1版·第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-213-03696-5
定 价 22.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。

译者前言

近年来,各种养生之道、瑜伽术在国内风靡一时,市面上各类相关书籍也是琳琅满目。而在西方,一种神秘的另类治疗正在进入大众的视野——精神治疗。在这里,精神指自然、和谐、具有保护力的宇宙能量,能发挥净化、保护及强化的作用。故而精神治疗又称能量治疗或灵气治疗,是一种运用存在于所有生命体的宇宙能量的自然疗法。精神治疗师们认为,能量的运行是人体存在的根本,所有疾病是能量运行失去平衡的显现。因此只有保持能量平衡,才能保证身心健康、愉悦。而压力和负面情感又会使能量滞留和消耗,阻碍人体的自然康复过程。治疗师通过疏导病人体内能量,对病人进行传递健康的语言暗示或祈祷,以重塑能量系统的平衡,促进身体的自然康复。这种原理与针灸、气功、太极和瑜伽理论颇为相似。

在西方一些国家,精神治疗已被作为西医的补充手段,不少医院将能量课程列为医护人员进修课程。根据笔者所查资料,本书作者霍斯特·克罗讷(Horst Krohne)是德国知名治疗师,在现代医学的支持下从事能量治疗领域的研究已达27年,发表过许多相关理论的著作,并在多个大学内讲学,在医疗机构内与医生共同坐诊。他于1999年创办的精神治疗学校是目前欧洲最大的能量治疗培训机构。

精神治疗作为颇受争议的古老的自然疗法,近几年在欧美得到了重视和发展。对于缺乏相关知识背景的国内读者来说,书中有关气轮和经络的描述虽较抽象难懂,但其核心内容在一定程度上却与中医的阴阳平

衡及时下流行的瑜伽理论有较多相通之处。它倡导的与人为善、身心和谐之道也正是我们所要追求的。它还引导人们改变思考方式,重新审视日常生活中普遍出现的问题。书中列举的各种疾病症状、病因和治疗方法,可作参考和借鉴。笔者在翻译过程中查阅了很多相关理论的原文介绍,借用了瑜伽理论和针灸术中的一些重要概念,但有些地方依然难免出错,敬请读者雅正。同时,本书中有些唯心论的表述,望读者在阅读中予以甄别。

乐波娜

2008 年 4 月于浙江大学

前言 Q I A N Y A N

说起精神治疗,人们往往会联想到绝症患者不治而愈的惊人奇迹。精神治疗在人们眼里神奇而不可言喻,治疗师也简直是万能的奇迹制造者。

其实无论是精神治疗还是药物治疗或用哪种现代医学治疗手段,人体的康复并非治疗师创造的奇迹。事实上治疗师在治疗过程中只作为中介传递信息,而正是这些信息促使人体进行自身的能量调节。因此治疗师在治疗过程中扮演的是导师的角色,他引导患者去发现疾病的根源并激励他们治疗。

要成为一名治疗师不需要多少才智。他无需钻研医学专业,也并不一定用医学或心理学的专业术语向患者解释疾病。当然,治疗师最好能对人体微观能量系统有个大致的了解。治疗师要清楚地知道自己做什么,为什么而做,这样治疗的把握就会很大。

治疗师在治疗过程中运用的能量并不是来自于他本身,不然他的精力会很快消耗殆尽。他是潜意识和灵魂精神能量流通的中间渠道。这些能量被称为通灵力量或宇宙精神。他相信神灵或宇宙每天都在向人类源源不断地输送生命的力量。治疗师在治疗时就是要把这些力量传递到病人身上。这个过程需要练习,但容易掌握,因为我们每个人拥有的能力远远超过我们的想象和认识。

霍斯特·克罗讷

1 前言

1 引论

7 第一章 气轮和精神 / 身体系统

气轮系统概述 / 8

每个气轮的作用方式 / 10

海底轮 / 11

生殖轮 / 14

消化轮(太阳神经丛) / 18

心轮 / 21

喉轮 / 24

眉轮 / 27

顶轮 / 30

支轮 / 32

37 第二章 经络

经络系统 / 38

淋巴经络 / 40

肺经络 / 40

大肠经络 / 41

神经经络 / 42

循环经络 / 43

过敏经络 / 43

器官变性经络 / 44

三焦经络 / 44

心脏经络 / 45

小肠经络 / 46

膀胱经络 / 46

肾经络 / 47

脂肪变性经络 / 48

胆囊经络 / 48

皮肤经络 / 49

结缔组织经络 / 49

胃经络 / 50

关节变性经络 / 51

肝经络 / 52

胰腺经络 / 52

脾经络 / 53

55 | 第三章 症状和疾病

重要提示 / 56

症状 / 56

疾病 / 57

能量系统的功能障碍 / 58

病征与疾病 / 62

107 | 第四章 事故现场救护

从精神角度看事故 / 108

事故现场如何帮助伤者? / 109

时空穿梭法和自愈 / 110

115 | 第五章 诊断和治疗

诊断病因的方法 / 116

治疗方法 / 121

脊椎的特殊意义 / 124

127 | 附录

精神治疗学校 / 127

129 | 参考文献

引 论 Y I N L U N

精神治疗的实质是“体验和给予”

精神治疗师的“体验”方式一般有三种：沟通交流，通过对话体验患者的病痛；借助于摆锤或探矿仪在病人身上检测能量运行的障碍；运用超感官知觉深入病人的能量管道和领域。可以说治疗师的“体验”分为身体（意识）、心灵（潜意识）和精神（超意识）三个层面。我们可以通过病人的言语描述获取有关身体层面的信息，我们用生物检测仪器捕捉到病人心灵深处发出的信号，而病人精神领域的探索则需要治疗师的超感官知觉能力。

治疗师对病人进行体验后，再基于自身的知识和技能，针对病人病情的不同，提出有效的治疗方案。面对不同的病例，应采取什么样的体验方式是治疗师治疗的关键，也是一门艺术。

精神治疗师的任务不在于向病人讲解生理疾病与心理的种种关系。假设一位膝盖疼痛的病人向一名精通心身医学的治疗师求助。这位治疗师虽然能一眼看出症结所在——病人膝盖硬化是因为他潜意识的“强硬”，但他没必要向病人解释这个问题。他要做的就是“软化”病人的潜意识。精神治疗师都知道，只有改变病人综合意识内部的信息，才能为病人潜意识提供帮助，因为人的疼痛感觉是综合意识在作祟。我们生理功能失调实质上是综合意识的行为出现差错。这种错误行为可以通过

能量的平衡得以修正。治疗师不必向病人说明造成疾病的各种因素,而是帮他解决、消除这些不利因素,病人则只需接收治疗师传递的信息。精神治疗需要治疗师和病人的双方合作,否则毫无效果。

简单地说,精神治疗就是治疗师调理病人体内的能量,让病人的意识对此作出反应,以改变症状的发展。治疗师可以在治疗开始前先就能量模式(肉眼无法看见的气轮和经络)作一简单说明,目的是让病人放心地知道,他的体内将发生变化(病人在自己掌握治疗技能的情况下也能亲自操作)。治疗师将由外而内地调理病人体内的能量。

我们只要找出了与疾病有关的气轮或经络,就能有目的地运用相应的暗示语。这些暗示语可以反复使用,抄写下来给患者,让他自己反复阅读、背诵。

要成为一名治疗师需具备哪些条件?

根据我办治疗师培训班的经验,任何人都能为他人进行精神治疗。你也可以!但要成为一名治疗师首先必须满足以下几个条件:

一、治疗的愿望。作为一名治疗师,首先必须要有为他人奉献的愿望。作为治疗力量传递的中介,如果治疗师的行为不是出于爱的动机,那么他的“治疗”有可能会令病情进一步加剧。无论在什么情况下,治疗的唯一出发点必须是爱心。如果你确信自己对神灵和万物满怀崇敬和爱心,并且相信治疗必须借助于高级力量(精神),那么你就具备了第一个条件。

二、真正的共情。治疗师必须能体验病人的情感。共情并不是指治疗师与病人共同产生病痛共鸣。治疗师不与病人分担病痛,也不能对病情失去信心,他的心灵必须与病人相通,心中充满对病人的爱。如果你把每个人都看作是上帝造物的完美杰作,对不同来历,不同阶层或有不同宗教信仰的人一视同仁,你就具备了第二个条件。

三、坚信精神力量和意志。如果在治疗的过程中占主导的是治疗师自己的理智,而不是心灵的力量,那么也许此时他正在想:“但愿我能帮得上”或“希望会好点”。这样的思想会束缚治疗行为。只有坚信任何事物永远是完美的,治疗的力量才会流通。如果你能认识到这点,那么你就具备了第三个条件。

四、端正心态。治疗师一定要摆脱原有否定自我能力的信念,不正确的心态会束缚他的发展。请务必记住,精神治疗的关键不是治疗师的才智,而是他的沉着和善心。因此端正心态很有必要。治疗师的所想和所说,绝不能出现负面的概念,尤其是对患者说的话,比如,“我会帮您彻底根除病魔”。治疗师的措辞必须是正面的、积极的。同时,治疗师要注意提升自己的形象,切不可说类似于“也许我能帮上一点忙”这样没有多少把握的话。特别在治疗的过程中,治疗师的内心必须保持平和、充满慈爱。只有内在达到和谐状态、充满慈爱,治疗力量才能在全身运行。因此,在治疗过程中治疗师绝不能产生负面思想或受自己情绪左右,不然体内能量会出现紊乱,继而又会将这种不和谐转移到病人身上。

每个病人都有自愈能力

治疗师在满足了以上这些条件后,还要辨别出疾病的肇因,治疗才能顺利开展。疾病的肇因有很多,每个人对病情的反应也不尽相同,而且许多疾病的肇因并不是我们能感知的。因此我们只能相信所有生物内在的康复能力。自愈是病人自身的过程,谁都不可能替他完成这个过程。我们只是向病人传递信息、能量和采取各种治疗手段,最终还靠病人自己接收和利用。

精神治疗在什么情况下收效甚微？

精神治疗对缓解突发病痛有非常好的效果,对其他治疗方法也能起辅助、补充作用。但是它并不是无所不能。实践证明,往往越是成功的治疗师越能意识到自身的局限性,因而更需要医生、理疗师、心理医生和其他专业人员的协助。

精神治疗收效甚微的情况并不少见,原因很多,比如病人饮食单一,因辐射、重金属和环境污染产生的作用以及滥用药物等引发的生理上物质缺乏症状;再如遭受生活重创、原始焦虑、消极的人生态度、对他人的强烈依赖等心灵领域的问题。我们首先要做的是消除这些引发疾病的因素。如果重金属污染来自牙齿的汞齐填充材料^①,那么只有请牙医帮忙;如果疾病与地球辐射或水脉^②有关,就得请探矿或建筑、风水方面的专家来进一步了解具体情况。心灵的问题需要心理专家解决;而椎骨错位导致某根神经被夹住,则可以让按摩师采用推拿、按摩的方法来治疗。

现代医学和精神治疗

现代医学和精神治疗属于两个不同的范畴,没有可比性。现代医学和精神治疗只有相互认可,才能取长补短、相互利用,在英国就是这种情

① 汞齐填充材料:牙医使用汞合金修补牙齿,汞合金填充物中的汞会以蒸汽形式在刷牙或咀嚼过程中释放。一般来说,长期暴露在高浓度汞的环境下会导致大脑和肾脏功能损害,尤其胎儿和儿童最为敏感。——译者注

② 水脉:水脉指地下的重力水。这种水脉带,会给人体带来不利的因素。因为溶解在地下的水中的矿物质成分的集合带来地磁量的变化,也就是说水脉会给地磁场及地电流带来影响。——译者注

况。病人可以自主决定除了接受现代医学治疗外是否还需要一名精神治疗师。英国有 2000 多家医院的医护人员都要接受精神治疗方面的培训。在美国,也有许多医院提供关于阴阳治疗的培训。

在德国、奥地利和瑞士,绝大多数治疗师认为,精神治疗不能取代医学治疗。而且,他们一再强调,身患重病的人应及时上医院接受治疗。精神治疗是病人放弃常规医学治疗后的第二选择。

我们建议所有参加过培训的治疗师把下列内容公布在诊所内:

各位就诊病人:

请您在决定接受精神治疗之前先仔细阅读以下内容。

我们不实施现代医疗诊断和医疗技术。

精神治疗的目的是帮助您重新发现、获得和增强您的自愈能力。

我们特别强调,我们不使用医学知识和技能。也就是说,精神治疗不可替代医学治疗。我们认为精神治疗与现代医学的合作非常重要,请务必不要中断医院治疗或拖延就诊时间。我们不向您作任何承诺,您可以自主决定是否放弃精神治疗或隔一段时间后再继续治疗。

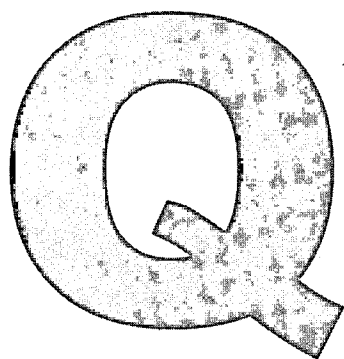
精神治疗师

我在各个城市作报告或开研讨会期间,有许多医生和心理学家请我去他们的诊所,与我合作,共同探讨疑难杂症。病人当然很欢迎这种合作方式,但受益的不只是他们,还有医生,因为医生可以借此从另一个角度来研究疾病及治疗方式。与我合作过的一位医生说:“自从您来到我的诊所后,我有了另一个病人圈子。在他们眼里,我不是一名简单的医生。我和病人之间有了一种完全不同以往的沟通方式。”

作为治疗师,我们的出发点是让意识及其信息区域控制所有生理过程:身体化学、细胞生长和分裂、康复和再生。尤其是那些在现代医学、

解剖学上没有明确位置的信息区域(不同于神经),如气轮、经络及其所有相连部分,对人的生命力有重大意义。治疗师对能量结构了解得越多,就越能精确把握更好地运用它,达到预期的治疗效果。因此,我想在介绍各种病象及治疗方法之前,先让大家了解一下人体的气场和经络系统。

第一章



ILUNHEJINGSHENSHENTIXITONG

气 轮 和 精 神 / 身 体 系 统

气轮系统概述

气轮这一概念来自印度能量学,指的是人体气场内精神和肉体相互交织、影响的能量中心。

人体有七轮,沿着脊椎垂直排列。在末端的(海底)轮和顶端的(顶)轮之间充满了能量,古印度称之为昆达里尼^①。昆达里尼活跃在三条垂直的能量束中。主能量束(中脉)走向与脊椎相平行,被另外两条能量束(左脉和右脉)环绕。这三条能量束的强弱决定了一个人的生命力的旺盛与否。

气轮的形象很难用语言确切地描述,因为它存在于微观气场中,单凭人们的五官是无法直接感知到的。不如我们把它简单地想象成一个螺旋式盘旋的喇叭。“喇叭”的开口位于体外,能量在此聚集并旋涡似的不断朝内推进,最终形成一个直径为5至10厘米的圆形旋涡。这就是气轮的中心。

由于能量上至顶轮、下至海底轮,在两者间来回运行,因此这两个轮在气场中的作用非同小可。除此之外,另五轮的能量是由人体正面向后背运行。东京宗教心理学研究所的研究报告证实,正是这生生不息的能

^① 昆达里尼:昆达里尼是一条连接七大主轮的能量带。这条能量带是我们生命力的体现。它的强弱取决于每一气轮的能量密度,与脊髓和经络系统有相互作用的关系。